



ACCU-CHEK®

EL
ABC
DE LA
DIABETES



¡Hola!

Soy Ana María, educadora en diabetes y quiero darte la bienvenida al ABC de la Diabetes. Una guía fácil y entretenida que responderá algunas de tus dudas que tengas sobre esta condición.

Además, te acompañaré en todo el recorrido de esta guía educativa y te entregaré los mejores consejos para que no te sientas solo o sola.

¡Comencemos!

Índice de contenidos

	Pág.
1. Conociendo la diabetes	5
1.a. ¿Qué es la Diabetes Mellitus?	6
1.b. Tipos de diabetes	6
1.c. Principales síntomas	7
1.d. ¿Sospechas tener diabetes? Sigue estos pasos	8
1.e. Diagnóstico	9
1.f. Pilares fundamentales para el tratamiento integral de la diabetes	10
2. Tu aliado en la diabetes: El automonitoreo	11
2.a. ¿Qué es?	12
2.b. ¿Por qué es importante controlar los niveles de glicemia?	12
2.c. Rangos de glicemia recomendados para adultos con diabetes	13
c.1. Hipoglicemia	13
c.2. Hiperglicemia	15
2.d. Cómo realizar el automonitoreo y la importancia de tener un glucómetro en casa	15
2.e. Tu calendario de glicemias	19
3. El camino hacia un estilo de vida saludable	21
3.a. ¿Qué significa comer saludable?	22
3.b. Arma tu plato saludable	22
b.1. Grupos de alimentos	23
3.c. Tips de alimentación	26
3.d. Arma tu lista de supermercado	30
4. Recomendaciones para mantenerse activo	31
4.a. ¿Cómo ayuda la actividad física al control de la diabetes?	32
4.b. Tipos de actividad física	33
5. Apoyo familiar y médico	37
6. Mini recetario	40
6.a. Recetas de desayunos	41
6.b. Recetas de meriendas / snacks	43
6.c. Recetas de almuerzos / cenas	45

01

Conociendo la diabetes

- A. ¿Qué es la Diabetes Mellitus?
- B. Tipos de diabetes
- C. Principales síntomas

- D. ¿Tienes sospechas de tener diabetes?
- E. Diagnóstico
- F. Pilares fundamentales para el tratamiento integral de la diabetes

A

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica, caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre) y se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de

la producción y/o de la acción de la insulina en el cuerpo.¹

La insulina es una hormona producida en el páncreas, que permite el ingreso de la glucosa a la célula para dar energía. Cuando no hay insulina o la producción es deficiente, se presentan niveles altos de glucosa en sangre.¹

“

La diabetes no tiene cura, pero sí podemos **aprender a cuidarla** y controlarla a través de varios hábitos integrales.¹



B

Tipos de diabetes¹

Diabetes Mellitus tipo 1



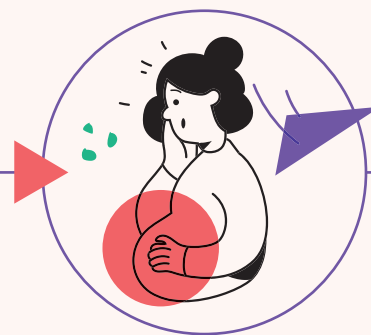
Es autoinmune, se presenta a partir de la destrucción de las células beta del páncreas encargadas de producir la insulina. Los niveles de glucosa se elevan en respuesta de la ausencia de la hormona insulina. Se presenta en niños y adolescentes.

Diabetes Mellitus tipo 2



Es el resultado de la incapacidad de las células del cuerpo de responder totalmente a la insulina (resistencia a la insulina), con el tiempo se suma una producción de insulina inadecuada. Se sabe que está ligada a varios factores de riesgo como lo es el sobrepeso, obesidad, malos hábitos de alimentación y sedentarismo.

Diabetes Mellitus Gestacional



Este tipo de diabetes se presenta en el embarazo a partir de la semana 24 de gestación. La diabetes gestacional se asocia a la edad avanzada de la madre, el sobrepeso y la obesidad, haber tenido diabetes gestacional anteriormente, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, los antecedentes familiares de diabetes y el síndrome de ovario poliquístico, entre otros factores de riesgo.

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes. 2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1):S17-S38
2. Atlas de la Diabetes de la FID. Novena edición 2019. (Internet). 2019. Recuperado desde <https://bit.ly/31sPBUE> Citado el 21 de octubre de 2021.

c Principales síntomas¹

Los síntomas varían según el tipo de Diabetes y de persona a persona.

Sed excesiva



Pérdida de peso repentino



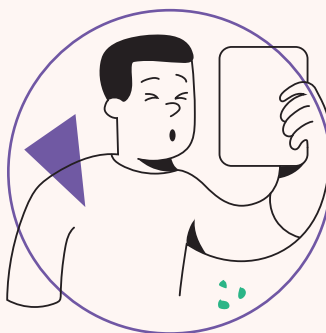
Falta de energía



Orina frecuente



Visión borrosa



Hambre constante



“

Acantosis nigricans (signo que puede aparecer en diabetes tipo 2) - Es una coloración oscura en **pliegues cutáneos**, los más comunes son el cuello y las axilas. Esto es signo de resistencia a la insulina, es la primera alerta que recibimos de nuestro cuerpo cuando los niveles de glucosa no se encuentran en rango.²



1. Atlas de la Diabetes de la FID. Novena edición 2019. (Internet). 2019. Recuperado desde <https://bit.ly/31sPBUE> Citado el 21 de octubre de 2021.

2. González-Saldivar G, Rodríguez-Gutiérrez R, Treviño-Alvarez AM, Gómez-Flores M, Montes-Villarreal J, Álvarez-Villalobos NA, Elizondo-Plazas A, Salcido-Montenegro A, Ocampo-Candiani J, González-González JG. Acanthosis nigricans in the knuckles: An early, accessible, straightforward, and sensitive clinical tool to predict insulin resistance. *Dermatoendocrinol*. 2018 May 21;10(1):e1471958.

D ¿Tienes sospechas de tener diabetes? ¿Qué debes hacer?

1 Tienes alguno de estos factores de riesgo:

Factores de riesgo para Diabetes Mellitus tipo 2 según la Asociación Americana de Diabetes (ADA)¹

Historia familiar de Diabetes Mellitus (padres o hermanos con diabetes)

Obesidad ($\geq 20\%$ peso ideal o $IMC^* \geq 27 \text{ kg/m}^2$)

Raza / etnia (ej: afroamericanos, hispanoamericanos, indios americanos)

Edad: ≥ 45 años

IFG* o IGT* identificada previamente

Hipertensión $\geq 140/90 \text{ mmHg}$

HDL* colesterol $\leq 35 \text{ mg\%}$ y/o triglicéridos $\geq 250 \text{ mg\%}$

Historia de diabetes gestacional (DMG) o macrosomía ($>4 \text{ Kg}$).

*IMC = Índice de Masa Corporal *IFG = Glucosa en ayunas alterada

*IGT = Tolerancia a la glucosa alterada *HDL = Lipoproteínas (colesterol) de alta densidad

2 También puedes realizar la siguiente **prueba** de la Asociación Americana de Diabetes, la cual evalúa el riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2.²

Y si tienes un alto riesgo o sientes que podrías tener diabetes, acude al médico a la brevedad quién solicitará un análisis completo de sangre para saber si tienes diabetes o prediabetes.

Recuerda: si estás en riesgo, hacer pequeños cambios en la forma de comer, aumentar tus niveles de actividad física o recibir un tratamiento temprano puede, en muchos casos, devolver los niveles de azúcar en la sangre a un rango normal. Consulta y sigue las indicaciones del médico y/o equipo de salud.



Millones de adultos a nivel mundial tienen **prediabetes**, 1 de cada 3 adultos que viven con diabetes no está diagnosticado. Es muy importante que te hagas **chequeos médicos de forma regular** si tienes factores de riesgo.³

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes. 2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S17-S38.

2. American Diabetes Association (ADA). Nuestra prueba de riesgo de diabetes tipo 2 de 60 segundos. s.f. Recuperado de <https://bit.ly/3pof0uO>. Citado el 21 de octubre de 2021.

3. IDF. (2021). International Diabetes Federation. Retrieved from IDF Diabetes Atlas 10th edition 2021: https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf

E

Diagnóstico

El diagnóstico de diabetes se realiza mediante pruebas de laboratorio, estas serán solicitadas por tu médico.

Criterios de diagnóstico según la Asociación Americana de Diabetes (ADA 2022):¹

Pruebas de laboratorio

Glucosa en ayunas ≥ 126 mg/dL.

El ayuno se define como la ausencia de ingesta calórica durante al menos 8 horas.

Glucosa postprandial (2hrs después) ≥ 200 mg/dL.

La prueba debe realizarse como lo describe la OMS, utilizando una carga de glucosa que contenga 75 g de glucosa anhidra en agua.

Hemoglobina glicosilada (HbA1C) $\geq 6.5\%$

En pacientes con síntomas clásicos de hiperglicemia o durante una crisis de hiperglicemia, se puede realizar el diagnóstico con una prueba de glucosa al azar ≥ 200 mg/dL.

Es importante que conozcas cada uno de los factores de riesgo además de realizar tus chequeos de glucosa, estos deben ser abordados siempre por el médico y su equipo multidiscipli-

nario, que te brindarán el tratamiento y las herramientas necesarias para controlar la diabetes.¹

F

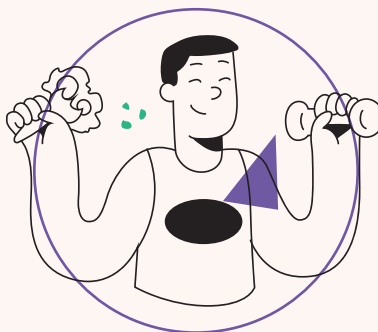
Pilares fundamentales para el tratamiento integral de la diabetes¹

Al ser diagnosticado con diabetes, debes tener en cuenta que puedes aprender a autocuidarte y controlarte mediante:

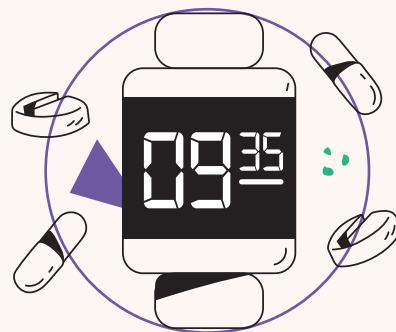
Automonitoreo



Estilo de vida



Tratamiento farmacológico



1. Diabetes Care. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes. 2021. Recuperado de <https://bit.ly/3E543Cw>. Citado el 21 de octubre de 2021.

02

Tu aliado en la diabetes: **El automonitoreo**

- A. ¿Qué es?
- B. ¿Por qué es importante controlar los niveles de glicemia?
- C. Rangos de glicemia recomendados por la Asociación Americana de Diabetes
- D. Cómo realizar el automonitoreo y la importancia de tener glucómetro

A

¿Qué es?



El automonitoreo es una herramienta útil para las personas que viven con diabetes y consiste en medir la glucosa que circula en nuestra sangre y que, de manera normal, es utilizada por nuestro cuerpo para obtener la energía necesaria para las actividades del día a día.¹

El automonitoreo muestra el nivel de glucosa en un momento determinado del día y es realizado con un glucómetro en una frecuencia establecida por el profesional de la salud.

B

¿Por qué es importante controlar los niveles de glicemia?

Realizar el automonitoreo es importante, ya que se relaciona con la disminución de la hemoglobina glicosilada (HbA1C) y las complicaciones crónicas.¹

El control de la glicemia a través de un glucómetro permite comprender mejor el impacto del estilo de vida (alimentación, ejercicio) en el manejo de la diabetes, como también determinar cómo se encuentra la glicemia en un momento dado.²

El automonitoreo de la glicemia es uno de los pilares fundamentales para el tratamiento de la diabetes, por lo que las personas con diabetes deben recibir instrucción sobre cómo y cuándo realizar el automonitoreo de glicemias; cómo registrar los resultados de forma

organizada; el significado de los distintos valores de medición y cómo el comportamiento y las acciones afectan a los resultados del tratamiento.³

Las mediciones de glicemia y su frecuencia están en función del tipo de diabetes, el tratamiento farmacológico, los objetivos de control de la enfermedad, como también otras situaciones especiales como embarazo o cambios en el tratamiento.⁴

El automonitoreo permite que utilices la información de tus mediciones para modificar hábitos alimentarios, tratar eventos como hipoglicemias (azúcar bajo) o hiperglicemias (azúcar alto).³

A su vez esta información servirá a tu médico para que te recomiende el tratamiento adecuado para mantener una vida saludable y ajustar las dosis de tus medicamentos.³

A veces pareciera que medir tu glucosa solamente tiene que ver con números. Pero el esfuerzo que dedicas a mantenerte dentro de los valores indicados por tu médico tiene que ver con cumplir el objetivo de sentirte lo mejor posible hoy y durante muchos años más.



1. Oluwajimi Olanrewaju S. et. al, Effect of Self-monitoring of blood glucose on glycaemic outcome among type 2 diabetic patients, 2017, South African Family Practice, 59:6, 208-213, DOI: 10.1080/20786190.2017.1340250

2. Malanda, Bot, and Nijpels, 2013, Self-Monitoring of Blood Glucose in Noninsulin-Using Type 2 Diabetic Patients, DIABETES CARE, VOLUME 36.

3. Berard L.D., et al., Monitoring Glycemic Control, 2018, Can J Diabetes 42, pag.S47-S53

4. Fundación red GDPS, 2018, Guía de diabetes tipo 2 para clínicos: Recomendaciones de la red GDPS, pág 22-235.

c

Rangos de glicemia recomendados por la Asociación Americana de Diabetes para adultos con y sin diabetes:¹

	Persona sin diabetes	Diabetes
Glicemia en ayunas	<100 mg/dL	80-130 mg/dL
Glicemia 2hrs después de comer	<140 mg/dL	<180 mg/dL
HbA1C	<5.7%	<7%

Fuente: Elaboración con datos del "Standards of Medical Care in Diabetes" realizado por la Asociación Americana de diabetes (ADA) en el 2022.

Hipoglicemia

¿Qué es? ²

La hipoglicemia se define cuando la medición de glicemia es inferior a 70 mg/dL en pacientes con diabetes. En la siguiente tabla podrás encontrar en detalle la clasificación:

Principales síntomas: ³

Debilidad generalizada, mayor apetito, sudoración fría, temblores, aumento en la frecuencia cardiaca, mareo o dolor de cabeza, irritabilidad, ansiedad, piel pálida.

Principales causas: ^{3,4}

- Utilizar una dosis excesiva de insulina o hipoglicemiantes orales.
- Practicar ejercicio si las personas no están acostumbradas.
- Consumir menos cantidad de carbohidratos de los establecidos en el plan de alimentación.
- Omitir tiempos de comida.
- Presentar cuadros de vómito y diarrea.

Clasificación de hipoglicemia ²

Nivel 1

Glucosa por debajo de 70 mg/dL y arriba de 54 mg/dL.

Nivel 2

Glucosa <54 mg/dL.

Nivel 3

Cuando sucede un evento grave, que se caracteriza por estado de conciencia y/o físico alterado y requiere de asistencia para el tratamiento de la hipoglicemia.

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes. 2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S17-S38

2. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 6. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes. 2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S83-S96.

3. Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee, Yale JF, Paty B, Senior PA. Hypoglycemia. Can J Diabetes. 2018 Apr; 42 Suppl 1: S104-S108.

4. Umptier G, Korytkowski M. Diabetic emergencies - ketoacidosis, hyperglycaemic hyperosmolar state and hypoglycaemia. Nat Rev Endocrinol. 2016 Apr; 12(4):222-32.

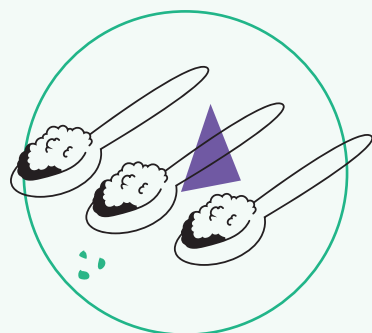
¿Cómo se corrige una hipoglicemia? ¹⁻²

Ante la presencia de hipoglicemias se debe trabajar en conjunto con el equipo de salud para identificar la causa y corregir dicha situación.

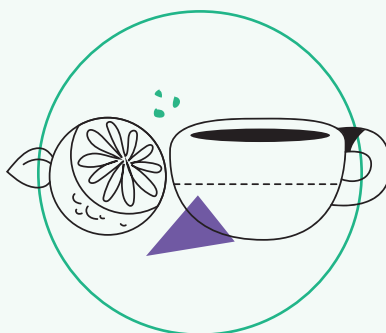
La corrección de una hipoglicemia depende del estado del paciente, si el paciente está consciente y funcional se puede aplicar la regla 15:15 que consta de los siguientes pasos:

1. Verifica con un glucómetro que la glicemia esté inferior a 70 mg/dL.

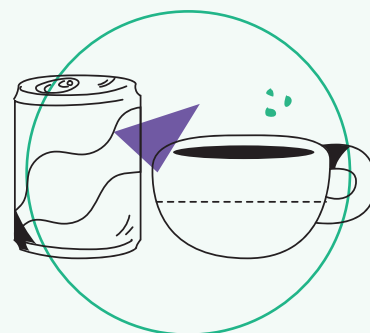
2. Consume 15 g de carbohidratos, pueden ser las siguientes opciones:



3 cucharaditas de azúcar
en ½ taza de agua



½ taza de
jugo de naranja



½ taza de
gaseosa regular

3. Espera
15 minutos.

4. Mide tu glicemia con el glucómetro, si es superior a 70 mg/dL adelanta tu siguiente tiempo de comida. Si es inferior a 70 mg/dL debes repetir el proceso.

“

Es importante que le informes a tu **entorno familiar** que si la persona con diabetes tiene el estado de consciencia alterado, no se debe aplicar la regla 15:15, debido al riesgo de asfixia, pero sí se debe llamar a emergencias.²

Consulta con tu médico el manejo al presentar una hipoglicemia. Corroborar con tu equipo de salud los niveles de hipoglicemia.



Hiperglicemia

¿Qué es?

La hiperglicemia es cuando los niveles de azúcar en sangre son superiores a 140 mg/dL en ayunas o superiores a 180 mg/dL dos horas después de comer.¹

Principales síntomas:

Sed excesiva, mucha hambre, orina frecuente, náuseas, visión borrosa, cansancio, dolor de cabeza.²

Principales causas:³

- Exceder tiempos de comida.
- Omitir medicamento.
- Consumir mayor cantidad de carbohidratos de los establecidos en el plan de alimentación.
- Practicar ejercicio si las personas no están acostumbradas.
- Padecer una infección no identificada.
- Consumir medicamentos que eleven el azúcar en sangre.

¿Cómo se corrige una hiperglicemia?

Si la glicemia es inferior a 240 mg/L se recomienda el consumo de abundante agua, realizar ejercicio aeróbico como una caminata, reducir la ingesta de carbohidratos y/o administrar insulina, en el caso de estar prescrita.

¿Cuándo debes asistir al centro de salud?
Si tu glicemia es **superior a los 240 mg/dL** y tienes cetonas o síntomas de cetoacidosis³ te recomendamos ir al centro de salud más cercano.

Consulta con tu médico respecto al manejo de la hipoglicemia.
Siga las recomendaciones de su equipo de salud.



D

Cómo realizar el automonitoreo y la importancia de tener un glucómetro en casa

Lo primero es determinar la frecuencia de las mediciones, estas pueden variar según la persona y dependen del control glicémico y de las metas individualizadas.⁴

Consulta con tu médico o educador en diabetes en qué momento del día te recomiendan realizar la toma de glicemia capilar.

1. Guillermo E Umpierrez, Richard Hellman, Mary T. Korytkowski, Mikhail Kosiborod, Gregory A. Maynard, Victor M. Montori, Jane J. Seley, Greet Van den Berghe, Management of Hyperglycemia in Hospitalized Patients in Non-Critical Care Setting: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 97, Issue 1, 1 January 2012, Pages 16-38
2. The Royal Australian College of General Practitioners. General Practice Management of Type 2 Diabetes: 2016-28. East Melbourne, Vic: RACGP 2016.
3. Berard L.D., et al., Monitoring Glycemic Control, 2018, Can J Diabetes 42, pag. S47-S53.
4. Fundación redGDPS, 2018, Guía de diabetes tipo 2 para clínicos: Recomendaciones de la redGDPS. pag 22-235.

Qué necesitas para realizar el automonitoreo:

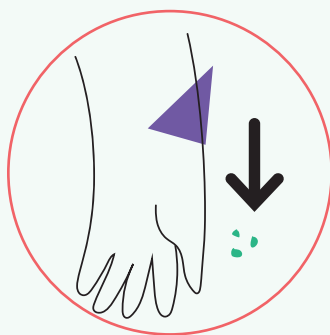
Glucómetro

Lancetero y lancetas

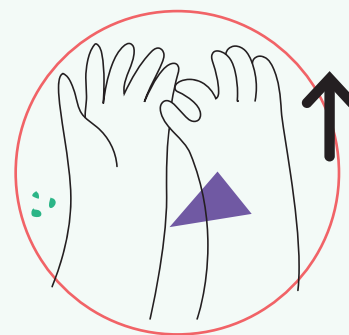
Tiras reactivas

Paso a paso para realizar tu medición de glucosa:¹⁻²

1. Lava tus manos con agua a temperatura ambiente y jabón, enjuaga y seca completamente.



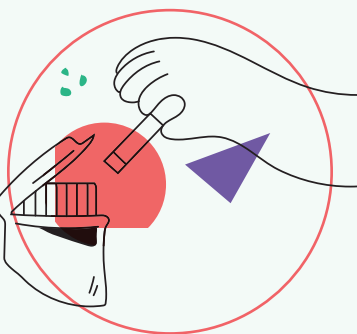
2. Mantén el brazo hacia abajo, así aumentará el flujo de sangre hacia la punta de tus dedos.



3. Toma el dedo por debajo de la articulación y masajea con suavidad hacia la punta, déjalo apretado por tres segundos.



4. Verifica la caducidad de las tiras reactivas (no uses tiras con caducidad vencida).



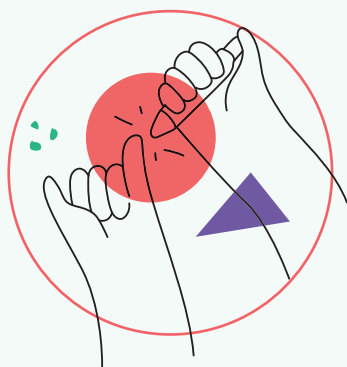
5. Toma una tira reactiva con las manos limpias y secas. Solo saca la tira que vas a utilizar. Cierra de inmediato el frasco.



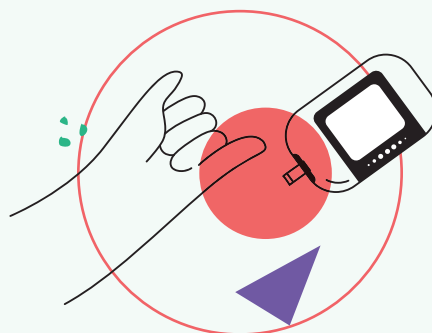
6. Introduce la tira en el medidor, espera la señal de dosificación (gota parpadeando).

1. Rosas-Guzmán, J., & Martínez-Sibaja, C. (2019). Manual de automonitoreo glucémico: Documento de posición de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD). Alad, 9(91). Recuperado desde <https://bit.ly/2ZbgcXm>. Citado el 21 de octubre de 2021.

2. Accu-Chek® Mexico. Cómo obtener mediciones de glucosa confiables. Recuperado desde: <https://bit.ly/2Z9BmW7> Citado el 21 de octubre de 2021.



7. Realiza la punción justo a un costado de la punta de los dedos. Alterna los dedos y los costados para evitar la formación de callos (utiliza una nueva lanceta para cada punción, no se reutilizan).



8. Coloca la muestra de sangre en la tira reactiva.



9. Después de obtener el resultado, desecha la tira y la lanceta utilizada.

De manera general debes tener los siguientes cuidados al realizar el automonitoreo:¹⁻³

- Aprende a utilizar el glucómetro y el significado de los posibles mensajes de pantalla que pueda marcar durante la lectura.
- Mantén el glucómetro limpio.
- Utiliza una lanceta nueva cada vez que realices una punción y descarta después de cada uso.
- Almacena el tubo de tiras reactivas y monitor o glucómetro en un lugar fresco y seco. No los expongas a fuentes de calor o luz directa.



Recuerda: Toma una única tira reactiva antes de realizar la punción y cierra bien el frasco después de cada uso.¹⁻³

1. Roche Diabetes Care. Accu-Chek Instant: Instrucciones de uso. 2017. Mannheim.

2. Deakin, S., et al. Cook and Chill: Effect of Temperature on the Performance of Nonequibrated Blood Glucose Meters. Journal of Diabetes Science and Technology 2015, Vol. 9(6) 1260.*269

3. Erbach, M. et al. Interferences and limitations in Blood Glucose Self-Testing: An Overview of the Current Knowledge. Journal of Diabetes Science and Technology 2016, Vol. 10(5) 1161- 1168

“

El uso de gel antibacterial, alcohol, toallitas desinfectantes **no se recomienda**, ya que este tipo de sustancias se puede mezclar con la muestra de sangre y alterar los resultados o bien **contaminar las tiras reactivas** al momento de introducirlos en el frasco. Recuerda solo debes lavar y secar bien tus manos.¹

Cada persona es distinta, los resultados y las metas pueden ser diferentes. Por ello el automonitoreo de glicemia permite acordar con tu médico tratante, las metas de tu tratamiento y cómo lograrla.

Recuerda: Siempre que tengas alguna duda acerca del automonitoreo o de los **resultados de tus pruebas**, consulta a tu profesional de la salud, ellos te recomendarán de acuerdo a tu historial, qué es lo mejor **para llevar una mejor calidad de vida**. Pide que te las explique detalladamente y si tienes dudas, solicítale que te las explique nuevamente.

Si tu medidor te proporciona un mensaje en pantalla y no marca el resultado, puedes consultar en nuestras líneas gratuitas: **0800-00-388** para que te brinden soporte.



MONITOREO Y CONTROL DE MIS NIVELES DE GLUCOSA



Día	Antes de desayunar	2 horas después de desayunar	Antes de almorzar	2 horas después de almorzar	Antes de cenar	2 horas después de cenar	Antes de acostarte
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							



¿Sabías que puedes
reemplazar el registro
en papel por una
entretenida app?

mySugr

El diario de vida
de tu diabetes

¡Descárgala ahora!



03

El camino hacia un estilo de vida saludable

- A. ¿Qué significa comer saludable?
- B. Arma tu plato saludable
- C. Tips de alimentación
- D. Arma tu lista de supermercado

A

¿Qué significa comer saludable?

Una alimentación saludable implica la inclusión de todos los grupos de alimentos. Pues, una alimentación variada y adecuada en cantidad es necesaria para un óptimo estado de salud.

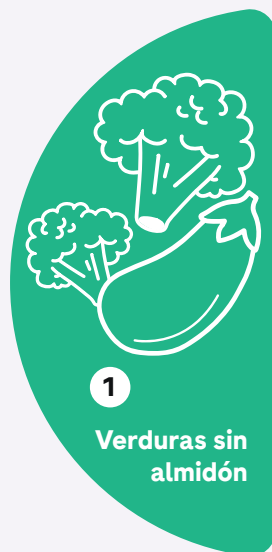


B

Arma tu plato saludable:¹⁻²

Grasas
Saludables  Agua 

- Zanahoria
- Apio
- Brócoli
- Remolacha
- Lechuga
- Poroto verde/
vainitas
- Manzana
- Mandarina
- Fresas/Frutilla
- Ciruela



- Arroz • Maíz • Trigo
- Frijoles de todos los colores
- Lentejas • Garbanzos
- Arvejas • Panes • Pastas
- Papa • Yuca



- Carnes en general
(Res, pollo, pescado, cerdo)
- Huevo
- Queso



4
**Agua o bebidas
sin calorías**

1. Adaptado de American Diabetes Association (ADA), Eat Good to Feel Good, <https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well#:~:text=First%2C%20grab%20a%20nine%2Dinch,yourself%20a%20well%2Dbalanced%20plate!>
2. American Diabetes Association (ADA), What is the Diabetes Plate Method? <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

El esquema del plato saludable es una guía para completar el plato en proporciones balanceadas y saludables.

Algunas recomendaciones para seguir el plato saludable son las siguientes:¹⁻²



Los alimentos contienen nutrientes como carbohidratos, grasas y proteínas que permiten al cuerpo tener una buena salud. Los alimentos que son fuente de carbohidratos afectan en mayor

medida los niveles de azúcar en sangre que aquellos que son fuente de proteína o grasa. Por esta razón, es importante asociar los distintos grupos de alimentos con los nutrientes que aportan.³

Grupos de alimentos¹⁻⁶



I. Almidones o Harinas

Los panes, cereales (arroz, avena, maíz, etc), granos, pastas, tubérculos (papa, yuca, camote) y leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas) se consideran harinas o almidones. Una porción de harina contiene 15 gramos de carbohidratos.

Para la selección de las harinas considera lo siguiente:

- Por lo menos la mitad de las harinas consumidas deben ser integrales, con más de 3g de fibra, por los beneficios que aportan a la salud ya que son ricos en vitaminas y minerales, ayudan a la digestión de los alimentos y disminuyen las alzas bruscas de glicemia.
- Evita el consumo frecuente de harinas refinadas como galletas, repostería, pan blanco.

1. Johnson, E. L., Feldman, H., Butts, A., Billy, C. D. R., Dugan, J., Leal, S., ... Uelman, S. (2019). Standards of medical care in diabetes—2019 abridged for primary care providers. *Clinical Diabetes*, 37(1), 11–34. <https://doi.org/10.2337/cd18-0105>

2. American Diabetes Association. (2014). *Seleccione sus Alimentos: Listas de Alimentos para Diabetes*. ADA, 8-41.

3. American Diabetes Association. What is the Diabetes Plate Method? (2020). Retrieved from: <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method>.

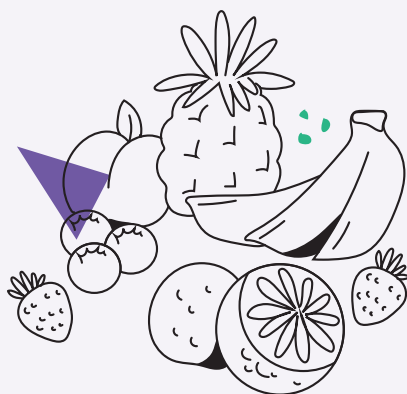


II. Lácteos

Alimentos como leche líquida o en polvo, yogurt y leches fermentadas se consideran dentro del grupo de los lácteos. Una porción de lácteo contiene entre 10 y 12 gramos de carbohidratos en promedio.

Para la selección de lácteos considera lo siguiente:

- Incluye leche y yogurt en tu alimentación, debido a que son buena fuente de calcio y proteína.
- El yogurt griego contiene más cantidad de proteína y menos cantidad de carbohidratos.



III. Frutas

Las frutas frescas, congeladas y/o deshidratadas se encuentran dentro de ese grupo. Cada porción de fruta contiene en promedio 15 gramos de carbohidratos.

Para la selección de frutas considera lo siguiente:

- Opta por frutas enteras en lugar de jugos de frutas, ya que los jugos tienen muy poca fibra.
- Tener una pieza de fruta fresca o una como postre es una excelente manera de satisfacer tu gusto por lo dulce y obtener la nutrición adicional que estás buscando.



IV. Vegetales

Los vegetales como tomate, hojas verdes, pepino, zanahoria, brócoli, coliflor, cebolla, ajo, entre otros, contienen una pequeña cantidad de carbohidratos y calorías. Cada porción de vegetales contiene menos de 5 gramos de carbohidratos, por lo que muchos nutricionistas no los consideran alimentos que puedan elevar peligrosamente la glicemia y se cuentan como 0 (cero) al momento de contar hidratos de carbono. Consulta con tu nutricionista.

Para la selección de vegetales considera lo siguiente:

- Consume al menos 3 porciones de vegetales diariamente.
- Prefiere vegetales frescos y crudos antes que cocidos, enlatados o congelados.



V. Carnes

Los alimentos ricos en proteínas, como el pescado, el pollo, las carnes, los productos de soya y el queso, se denominan "alimentos con proteínas". También puede escuchar que se refieren a ellos como "carnes o sustitutos de la carne". Es importante recordar que el grupo de las carnes no contiene carbohidratos y por tanto no tienen un impacto significativo en la glicemia.

Para la selección de carnes considera lo siguiente:

- Consume pescado al menos dos veces por semana, ya que es rico en omega 3 por lo que disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Prefiere carnes bajas en grasa como, por ejemplo: pechuga de pollo, muslo de pollo sin piel, pescado, pavo o cortes magros (bajos en grasa) de vacuno o cerdo.
- Evita el consumo de embutidos, (salchichas, paté, cecinas, etc) debido a su alto aporte de grasa y sodio.

VI. Grasas



Dado que las grasas son más altas en calorías por gramo, por lo que la clave es tener en cuenta las porciones.

Los aceites, frutos secos y semillas se encuentran dentro de este grupo. Las grasas o aceites no aportan carbohidratos.

Para la selección de grasas considera lo siguiente:

- Limita la cantidad de grasas consumidas, pues tienen un aporte elevado de calorías.
- Evita el consumo de alimentos fritos.
- Prefiere la inclusión de grasas saludables como palta o aguacate, aceites de girasol, oliva o canola, frutos secos (maní, nueces, almendras) y semillas (girasol, zapallo, etc).
- Lee las etiquetas de los alimentos y verifica que sean libres de grasas trans.

1. American Diabetes Association. What is the Diabetes Plate Method? (2020). Retrieved from: <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method>.
2. Johnson, E. L., Feldman, H., Butts, A., Billy, C. D. R., Dugan, J., Leal, S., ... Uelman, S. (2019). Standards of medical care in diabetes—2019 abridged for primary care providers. Clinical Diabetes, 37(1), 11–34. <https://doi.org/10.2337/cd18-0105>
3. American Diabetes Association. (2014). Selección de Alimentos: Listas de Alimentos para Diabetes. ADA, 8-41.
4. American Diabetes Association. Eating well. Fruit (2020). Retrieved from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/fruit>
5. American Diabetes Association. Eating well. Fats (2020). Retrieved from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/fats>
6. American Diabetes Association. Eating well. Protein (2020). Retrieved from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/protein>



TIP: ¿Cómo saber si el aceite que usas en casa es de buena calidad?

Coloca 3 onzas de aceite en un vaso o taza transparente, luego colócalo en refrigeración por 24 horas. Si la consistencia del aceite se mantiene líquida es de buena calidad, pero si cambia a sólido, nos muestra que es un aceite hidrogenado (de mala calidad).

“

Debes seguir siempre las recomendaciones de un profesional de la salud quién te guiará en los alimentos y porciones indicadas para ti.



c Tips de **alimentación:**

Consumo de agua¹

El agua tiene un rol importante en el mantenimiento de la salud. Por este motivo te invitamos a lograr un consumo adecuado en cantidad de este líquido. Una persona adulta debería beber al menos 2 litros diarios de agua, tomando en cuenta que se debe consumir líquido extra en condiciones de temperaturas altas, ejercicio, fiebre, vómito o diarrea. Si traducimos esta cantidad a vasos se aconseja que el consumo de agua oscile de entre 6 y 8 vasos al día.



1. Jordi et al. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr. Hosp. [online]. 2020, vol.37, n.5 [citado 2024-03-21], pp.1072-1086.

Consumo de fibra¹

Se recomienda que las personas con diabetes consuman entre 20-35 gramos de fibra por día proveniente de frutas, vegetales y granos enteros. En general una comida adecuada en fibra se digiere lentamente causando un aumento paulatino del azúcar en sangre y proporcionando mayor saciedad.

Te compartimos algunas ideas para mejorar tu consumo de fibra:

En lugar de

Arroz blanco

Pan baguette o pan blanco

Jugo de frutas

Puré de papa

Verduras cocidas, salteadas

Prefiere

Arroz integral o quínoa

Pan integral

Fruta entera, con cáscara si es comestible

Hummus (de diferentes leguminosas)

Verduras frescas crudas

Tipos de grasas²

Las grasas se pueden dividir en cuatro familias denominadas grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, grasas saturadas y grasas trans. Las

grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se consideran como “grasas buenas” y las grasas trans y saturadas se consideran como grasas “malas”.

A continuación, puedes aprender más sobre el tipo de grasa que aporta cada alimento:

✓ Grasa poliinsaturada

Aceite de maíz, soya, girasol, ajonjolí.

Semillas como linaza y chía.

Pescados como salmón, bacalao, atún, sardina.

✗ Grasa saturada

Carnes, embutidos, lácteos semidescremados y enteros, chocolate, coco y derivados, aceite de palma.

✓ Grasa monoinsaturada

Aceite de oliva, canola, aguacate/palta, maní, aceitunas, nueces, almendras, avellanas.

✗ Grasa trans

Manteca, mantequilla, margarina y cremas o natas. Repostería frita como donas y churros, snacks fritos, comidas rápidas.

1. Gray A, Threlkeld RJ. (2019). Nutritional Recommendations for Individuals with Diabetes. Endotext [Internet]. Available from: <https://bit.ly/3Cjcb25>
2. USDA. Use Oils Retrieved from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/more-key-topics>



En el 2013 el estudio **PREDIMED** concluyó que una dieta estilo mediterránea rica en aceite de oliva (40 ml por día) y 30 g de semillas proporcionó una disminución del 30% en el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.¹



Procura mantener un consumo de grasas saludables, de las cuales predominen las grasas mono y poli-insaturadas. Las grasas saturadas y trans deben ser consumidas en cantidades pequeñas e idealmente de forma ocasional.

Lectura de etiquetas:²⁻³

Las etiquetas nutricionales son una herramienta que te permiten evaluar la calidad del alimento que vas a consumir y así tomar decisiones según las necesidades o metas específicas.

Para su lectura debes considerar los siguientes aspectos:

- **Tamaño de porción:** Es importante identificarlo, ya que la información de la etiqueta está dada por el tamaño de porción.
- **Porciones por empaque:** Indica la cantidad de porciones que tiene el empaque. Si vas a consumir más de 1 porción, la información de la etiqueta se debe multiplicar por la cantidad de porciones que se van a consumir.
- **Energía:** La energía se presenta en kilocalorías, que indican la cantidad de calorías por porción. Prefiere productos que no aporten más de 140 kcal por porción.
 - **Energía proveniente de la grasa:** Indica la cantidad de energía que proviene propiamente de la grasa. Se puede hacer una comparación con la cantidad de grasa total del producto.
- **Grasa:** Procura que el producto no aporte más de 1 cucharadita de grasa o 5 gramos.
 - **Grasa saturada:** Procura que el producto tenga 0 gramos de grasa saturada.
 - **Grasa trans:** Verifica que el producto no contenga este tipo de grasa.
- **Fibra:** Prefiere productos que aporten 3 gramos o más de fibra por porción.

1. Kargın D, Tomaino L, Serra-Majem L.(2019) Experimental Outcomes of the Mediterranean Diet: Lessons Learned from the Predimed Randomized Controlled Trial. Nutrients, 11(12):2991. <https://doi.org/10.3390/nu11122991>

2. Administración de alimentos y medicamentos - FDA (2020). ¿Cómo usar la etiqueta de información nutricional?. Retrieved from ://www.fda.gov/media/80651/download

3. American Diabetes Association. (2014). Seleccione sus Alimentos: Listas de Alimentos para Diabetes. ADA, 8-41.

- **Carbohidratos totales:** Prefiere productos que aporten máximo 15 gramos de carbohidrato por porción.
- **Azúcar:** Prefiere productos que no aporten azúcar añadida.
- **Sodio:** Prefiere productos que aporten menos de 140 mg de sodio por porción.
- **Colesterol:** Prefiere productos que aporten menos de 25 mg de colesterol.



¿Cómo saber cuántas cucharaditas de grasa y azúcar tiene el producto? Divide la cantidad de gramos totales de grasa entre 5 para obtener la cantidad de cucharaditas de grasa o azúcar.

Recuerda que si el producto aporta 20% o más del valor diario recomendado (%VDR) el producto es alto en ese nutriente.

**El porcentaje del valor diario "de referencia para un adulto" se basa en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades calóricas.*

Etiquetado Nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (30 g)
Porciones por recipiente (2)

	% del valor diario*
Grasa total 13 g	20%
Grasa saturada 5	25%
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 600 mg	28%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 1%



D Arma tu lista **de Supermercado**¹

ARMA TU LISTA DE SUPERMERCADO



Frutas

Prefiere frutas frescas

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐



Lácteos

Prefiere descremados e incluye yogurt

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐



Almidones o Harinas

Prefiere harinas integrales

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐



Vegetales

Prefiere vegetales frescos y de todos los colores

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐



Carnes

Prefiere carnes bajas en grasa e incluye pescado por lo menos una vez a la semana

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐



Grasas

Prefiere las grasas saludables y verifica en la etiqueta nutricional que NO contengan grasas trans

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

04

Recomendaciones para mantenerse activo

- A. ¿Cómo ayuda la actividad física en el control de la diabetes?
- B. Tipos de actividad física

La actividad física, en términos generales, incluye todo movimiento que aumenta el uso de energía y es parte importante del plan de tratamiento de tu diabetes¹. Ser una persona activa beneficia tu salud de varias formas. Hay muchas razones por las cuales es importante mantenerse activo.³

El ejercicio te puede ayudar a:²

- Bajar los niveles de glucosa en sangre.
- Bajar los resultados de hemoglobina glicosilada.
- Mejorar la circulación de la sangre.
- Prevenir enfermedades del corazón y enfermedades cerebrovasculares.
- Bajar el colesterol.
- Bajar la presión sanguínea.
- Prevenir la osteoporosis.
- Mantener o reducir el peso corporal.
- Descansar y dormir mejor.
- Aliviar el estrés y mejorar el humor.



Conversa con tu doctor
antes de realizar
actividad física.

A

¿Cómo ayuda la actividad física en el control de la diabetes?

El ejercicio ayuda a bajar los niveles de glucosa en la sangre porque ayuda a que la insulina de nuestro cuerpo funcione mejor y permite que la glucosa que está en la sangre ingrese a las células.³



1. Guía de la Asociación Americana "Standards of Medical Care in Diabetes 2021". Volume 44, Supplement 1, Glycemic Targets: S79 and S80. 2021. Recuperado de <https://bit.ly/30QjznC> Citado el 21 de octubre de 2021.

2. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. (2020). Retrieved from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. Joslin Diabetes Center 2013. La Historia de Rosa. Capítulo 3: Plan de Ejercicio.

B

Tipos de actividad física

Los tipos de actividad física que puedes incluir son ejercicios aeróbicos, de resistencia y de flexibilidad. Para obtener los beneficios de reducción de glucosa en la sangre y fortalecer tu corazón, es importante realizar actividades aeróbicas como:¹

Caminar

Bailar

Remar

Trotar o correr

Montar bicicleta

Jugar baloncesto

Nadar

“

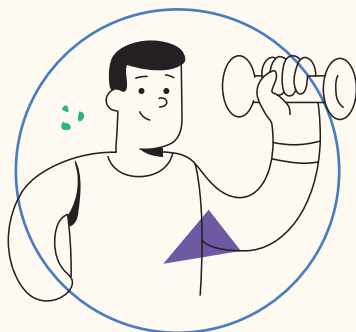
Puedes usar un cuenta-pasos para establecer tus **primeros objetivos** y **evaluar tu progreso**.³

Si aún no practicas actividad física y vas a iniciar, se recomienda que las realices de forma progresiva. Las sesiones deben durar al menos 10 minutos con el objetivo de alcanzar 30 minutos al día o más. Este tipo de ejercicio se recomienda a diario o al menos no permitir que pasen 2 días

consecutivos sin realizarlas. Esto ayuda a reducir la resistencia a la insulina.²

El ejercicio de resistencia o anaeróbico es aquel que te ayuda a fortalecer y aumentar la masa muscular. Algunos ejemplos son:

Levantar pesas



Uso de bandas elásticas



Hacer yoga



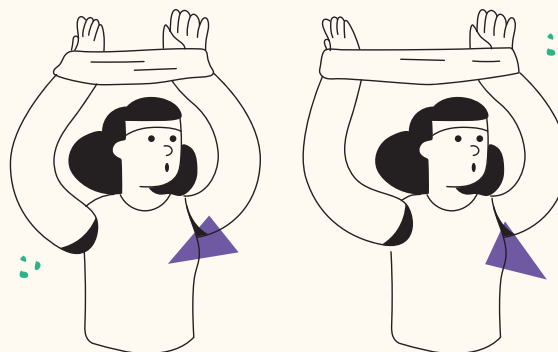
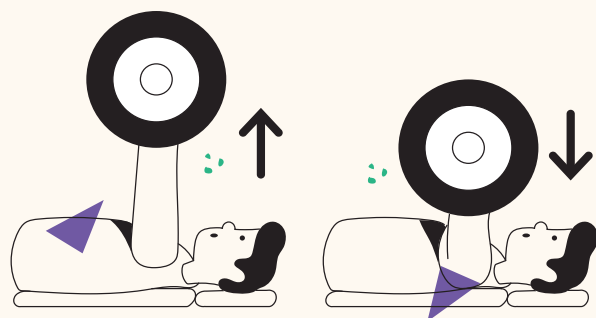
1. ADA (2021) Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2016; 2065-2079

2. Guía de la Asociación Americana "Standards of Medical Care in Diabetes 2021". Volume 44, Supplement 1, Glycemic Targets: S79 and S80. 2021. Recuperado de <https://bit.ly/30QjznC> Citado el 21 de octubre de 2021.

3. García Escalante Ma. Guadalupe, La diabetes, mi familia y yo. Recuperado de <https://bit.ly/3CbuyWE> . Citado el 21 de octubre de 2021.

Se recomienda realizar al menos 2 sesiones semanales de ejercicios de resistencia y que cada sesión cuente con al menos una serie (repeticiones

consecutivas) de cinco o más ejercicios de resistencia que involucren grandes grupos de músculos (pectorales, espalda y piernas).¹



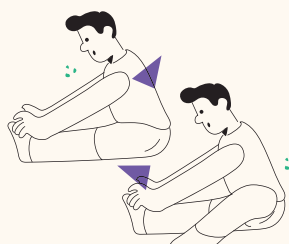
El ejercicio de flexibilidad te ayudará a mejorar el movimiento de las articulaciones e incluye movimientos lentos de estiramiento.

Las actividades de flexibilidad son importantes porque ayudan a prevenir lesiones.² Los siguientes son algunos ejemplos de este tipo de ejercicio:



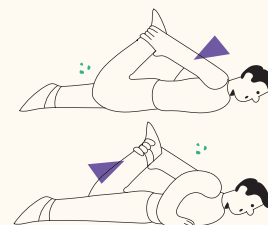
Torsión de espalda

Siéntate en el suelo. Pon tu pierna derecha estirada, dobla la pierna izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite del otro lado.



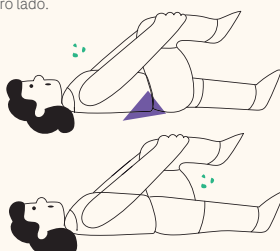
Isquiotibiales

Siéntate. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina tu cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna.



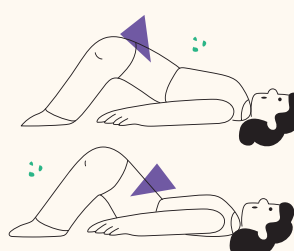
Muslos y cadera

Tumbado boca abajo. Flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se despegue del suelo. Cambia de pierna.



Lumbares

Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna.



El puente

Es una postura de yoga que estira la columna, pecho, cuello y hombros. Ponte boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mira al techo y pon tus brazos estirados y apoyados en el suelo.

1. Guía de la Asociación Americana "Standards of Medical Care in Diabetes 2021". Volume 44, Supplement 1, Glycemic Targets: S79 and S80. 2021. Recuperado de <https://bit.ly/30QjznC> Citado el 21 de octubre de 2021.

2. Joslin Diabetes Center 2013. La Historia de Rosa. Capítulo 3: Plan de Ejercicio.

TIP: Ten precaución si presentas alguna de estas situaciones:¹

La actividad física regular beneficia la salud de las personas con diabetes de muchas formas, pero existen situaciones en las que no es recomendable practicarla:

- Cuando los niveles de glucosa están bajos (<80 mg/dL).
- Cuando los niveles de glucosa son altos (>300 mg/dL).
- Cuando estás enfermo.

Si usas insulina como tratamiento para controlar la diabetes o medicamentos orales que puedan producir hipoglicemia, deberás consultar a tu equipo de salud antes de iniciar algún tipo de actividad física o si vas a cambiar de rutina o deporte. Ellos te recomendarán cuándo medir tu glicemia, el uso de colaciones y los ajustes de medicamentos de ser necesarios.

Recuerda que tu médico es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud.



Es ideal medir tus glicemias *antes y después de realizar actividad física*. Consulta con tu equipo de salud cuáles son tus *metas glicémicas individualizadas* para realizar cualquier actividad física.



MOVIMIENTO

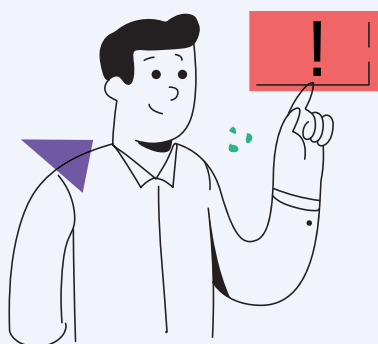
PLAN DE EJERCICIOS

 EJERCICIO Ejemplo: Salir a caminar	 TIEMPO Ejemplo: 30 minutos	 REPETICIÓN Ejemplo: 3 veces por semana

05

Apoyo familiar y médico

El apoyo es fundamental



Cuando una persona es diagnosticada con Diabetes, se producen muchos cambios importantes para el paciente y para toda la familia.¹ Es por esto que el apoyo es indispensable, investigaciones han demostrado que el apoyo familiar y/o de amigos tiene un impacto positivo en el cuidado y manejo de la diabetes.²

Es importante identificar qué tipo de ayuda te será útil. Una vez que identifiques la ayuda, es importante explicarles a tus seres queridos cómo te pueden ayudar.

A continuación te brindamos algunas sugerencias:

- Infórmate y aprende todo lo relacionado a esta enfermedad.
- Pide a algún familiar que te acompañe a las citas de control con el médico.
- Participa en grupos de apoyo junto a otras personas con diabetes.

- Posiblemente existan cambios en los patrones de alimentación o cambios en actividades de recreación en familia que demanden beneficios para tu salud, no te aísles, compártelos o involucra a tus seres queridos.

Si estás leyendo esta guía y no tienes diabetes pero tienes una persona querida que sí la posee, toma en cuenta que:

- Cualquier persona puede experimentar desequilibrio en el aspecto emocional, pero las personas con diabetes tienen más posibilidades de presentar cuadros de ansiedad, estrés, o depresión que las personas que no tienen diabetes, debido a los cambios relacionados al tratamiento; y las probabilidades aumentan en personas con diabetes mal controlada y en personas con complicaciones causadas por la diabetes. Es por esto que tu ayuda es esencial para vencer estos sentimientos.²

Una buena forma de disminuir la ansiedad y el estrés de vivir con diabetes, es mantenerla bajo control. El objetivo del tratamiento para el control de la diabetes consiste en prevenir o retrasar las complicaciones y optimizar la calidad de vida de las personas.³

Es muy probable que luego de conocer tu diagnóstico de diabetes, tu médico te indique exámenes o pruebas para reducir la posibilidad de tener complicaciones como las enfermedades del corazón o de los riñones.

El siguiente cuadro muestra las más importantes:

1. García Escalante Ma. Guadalupe, La diabetes, mi familia y yo. Recuperado de <https://bit.ly/3CbuyWE>. Citado el 21 de octubre de 2021.

2. Joslin Diabetes Center 2013. La Historia de Rosa. Capítulo 5: El Equilibrio Emocional.

3. Guía de la Asociación Americana "Standards of Medical Care in Diabetes 2021". Volume 44, Supplement 1, Glycemic Targets: S79 and S80. 2021. Recuperado de <https://bit.ly/30QjnC>. Citado el 21 de octubre de 2021.

Pruebas de laboratorios

Hemoglobina glucosilada ----->	cada 3 meses
Colesterol LDL ----->	1 vez al año
Colesterol HDL ----->	1 vez al año
Colesterol Total ----->	1 vez al año
Triglicéridos ----->	1 vez al año
Microalbuminuria ----->	1 vez al año
Tasa de filtración glomerular ----->	al menos 1 vez al año

Examen físico

Peso y talla ----->	en cada visita
Presión arterial ----->	en cada visita
Examen de la piel ----->	en cada visita
Examen de fondo de ojo ----->	1 vez al año
Palpación de tiroide ----->	1 vez al año
Examen de pies ----->	1 vez al año

Evaluación de hábitos

Patrones alimentarios ----->	en cada visita
Actividad física ----->	en cada visita
Patrones de sueño ----->	en cada visita
Consumo de alcohol o tabaco ----->	1 vez al año
Autocuidado (Automonitoreo de glucosa, cuidado de los pies) ----->	en cada visita

Otros

Esquema de vacunas actualizado ----->	1 vez al año
Referencia a especialistas ----->	según la necesidad

06

Mini Recetario

- A. Recetas de Desayuno
- B. Recetas de Meriendas / Snacks
- C. Recetas de Almuerzos / Cenas

A

Recetas de desayuno

Huevos **con espinaca**

Rendimiento

para 1 persona

Ingredientes:

- 1 huevo completo
- ¼ taza de espinaca picada
- Pimienta y sal
- ½ cdita de aceite de oliva

Preparación:

1. Pon el aceite en una sartén y calentar.
2. Coloca el huevo + la espinaca picada y mezclar.
3. Coloca sal y pimienta.

Puedes acompañarlos con:

2 cdas de frijoles cocidos + 25 gr de queso crema bajo en grasa
+ 1 tortilla pequeña.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	7 gr
Carbohidratos	0 gr
Grasas	9 gr
Calorías	110 Kcal



1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

Pancakes de avena y plátano

Rendimiento:

para 6 pancakes
(10 cm diámetro)

Porción sugerida:

2 pancakes

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 plátano pequeño
- 2 claras de huevo
- 1 taza de leche descremada,
de almendra, avena, soya o arroz
- 1 cdita de vainilla
- Canela en polvo al gusto

Preparación:

1. En un bowl, mezclar todos los ingredientes.
2. Coloca una sartén con teflón, 1 cdita de mantequilla, y coloca 3 cdas. de mezcla de pancakes. Espera 5 minutos por lado.
3. Sirve con ½ taza de fresas picadas.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	12 gr
Carbohidratos	44 gr
Grasas	3.6 gr
Calorías	45 Kcal



1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

B

Recetas de Meriendas / Snacks

Pudding de chía

Rendimiento:

4 porciones de
125 gramos

Porción sugerida:

½ taza o 125 gramos

Ingredientes:

- 80 g semillas de chía
- 2 tazas de leche descremada de avena, arroz o soya
- 2 cdas soperas de cacao en polvo sin azúcar
- ½ cdta de canela

Preparación:

1. Coloca la leche, cacao y canela en una taza. Revuelve hasta disolver.
2. Pon las semillas de chía en un bowl y agrega aquí los ingredientes que están en la taza.
3. Revuelve y deja reposar por 1:30 h.
4. Pasado este tiempo, refrigera. Se recomienda reposar de un día a otro o al menos 6 horas.
5. Sirve y espolvorea con cacao y canela la superficie.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	7 gr
Carbohidratos	15 gr
Grasas	6.45 gr
Calorías	140 Kcal



1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

Montaditos capresse

Rendimiento:

para 1 persona

Ingredientes:

- 3 mini pan pita integral
- 3 tomates cherry
- 2 cda. aceite de oliva
- 3 hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- 2 rebanadas de queso fresco

Preparación:

1. Pica en forma de cuadros los tomates cherry, el queso fresco, el ajo y la albahaca.
2. Agrega el aceite de oliva a los ingredientes picados y mezclar. Rectifica el sabor con sal y pimienta.
3. Precalenta el horno a 150 °C por 10 minutos.
4. Coloca encima de cada minipita 1-2 cucharadas de la mezcla de ingredientes.
5. Hornea por 7 minutos o hasta que el queso gratine.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	14.45 gr
Carbohidratos	54 gr
Grasas	17.5 gr
Calorías	386 Kcal



1. Gattás Zoror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

C

Recetas de Almuerzos / Cenas

Enrollados de pollo y vegetales

Rendimiento:

para 1 persona

Ingredientes:

- 120 a 150 gr de filete de pechuga de pollo
- ½ taza de tomate con cebolla
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de espinaca
- 1 tomate manzano
- ½ aguacate o palta
- Vinagre balsámico, sal y pimienta

Preparación:

1. Parte el filete de pechuga por la mitad de manera que no quede muy grueso.
2. Cuece el pollo.
3. Realiza el relleno:
 - En un sartén sofríe el tomate, la cebolla, la zanahoria y la espinaca, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo y pimentón español (pimentón rojo).
4. Luego coloca el pollo cocido en una tabla agrega el relleno y comienza a enrollar. Coloca palillos de dientes para sostener y parte en 4 rodajas el rollo.
5. En un bowl pequeño coloca el tomate manzano en rodajas, el aguacate en lascas y agrega el aderezo (vinagre balsámico, sal y pimienta).
6. ¡Listo!

Puedes acompañarlos con:

1 taza de tu fruta favorita o ½ taza de quínoa cocida.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	49 gr
Carbohidratos	27.5 gr
Grasas	25 gr
Calorías	521 Kcal



1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

Pasta con camarones y vegetales

Rendimiento:

para 4 personas

Porción sugerida:

1 taza

Ingredientes:

- 3 pimentones (rojo, verde y amarillo)
- 2 cebollas cortadas en finos gajos
- 1 taza de champiñones blancos cortados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 140 gramos de pasta fusilli o penne
- 1 taza de camarones crudos desvenados y pelados
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cda. de pimienta roja picado
- 6 tallos de cebollín finamente picado
- ¼ taza de caldo de pollo o vino blanco
- 1 taza de espárragos medianos cortados y reducidos a la mitad en cruz

Preparación:

1. Precalienta el horno a 220°C, coloca la parrilla en la posición intermedia.
2. Cubre la bandeja con papel pergamino (papel encerado), agrega los pimientos, las cebollas, los champiñones, la mitad del aceite, condimenta con sal y pimienta y mezcla suavemente.
3. Pon la bandeja a hornear durante 25 minutos, revuelve a la mitad del proceso.
4. Agrega los espárragos y deja que se cocine durante 5 a 7 minutos más, hasta que estos estén al dente, retira del fuego y mantén caliente.
5. Toma una olla grande, donde se va a colocar la pasta, cúbreala con agua y agrega sal y un poco de aceite, deja cocinar la pasta al dente, escurre y reserva.
6. En un sartén, agrega el aceite restante y caliente, añade los camarones, el ajo y los pimientos, cocina hasta que los camarones estén rosados.
7. Cuando ya estén cocidos los camarones, agrega las cebollinas y deja que se cocine durante 1 minuto.
8. Pasado un minuto añade el caldo o el vino, junto al jugo de limón, la pasta de tomate y deja hervir.
9. Cuando esté hirviendo agrega la pasta con la mitad de los vegetales cocidos y mezcla suavemente, sazona más si es necesario, apaga el fuego y estará listo.
10. Para servir, colócala en 4 recipientes, cubre con los vegetales restantes, espolvorea con ralladura de limón y las hojas de albahaca.



- Ralladura de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ¼ taza de hojas frescas de albahaca o al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Información nutricional por ración¹

Proteínas	9 gr	Grasas	7.370 gr
Carbohidratos	20.1 gr	Calorías	179.7 Kcal

1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

Crema de zapallo

Rendimiento:

para 4 personas

Ingredientes:

- 500 gramos de zapallo pelado, troceado y sin semillas
- ½ litro de agua
- 1 y media cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cebolla
- ½ taza de ajo, porro o puerro
- 2 tazas de caldo de pollo (de la cocción del pollo)
- ½ taza leche descremada
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollín y cilantro picado

Preparación:

1. Cocina el zapallo previamente cortado en pequeños trozos, en una olla con agua y sal, hasta que esté suave.
2. Al mismo tiempo, sofríe en otra olla utilizando el aceite de oliva, la cebolla, el ajoporro o puerro hasta que dore.
3. Añade al sofrito el caldo de pollo y lleva al punto de hervor. Mantén a fuego lento no más de 3 minutos y luego retira para dejar enfriar un poco.
4. Una vez reposado, mezcla con el zapallo ya ablandado y licua con procesador manual o en la licuadora, por porciones.
5. Mezcla con la leche descremada y la sopa. Calienta si es necesario.
6. Sirve y decora con el cebollín y cilantro picado.

Información nutricional por ración¹

Proteínas	2.75 gr
Carbohidratos	13 gr
Grasas	5.45 gr
Calorías	104 Kcal



Recetas elaboradas por:

Nutricionistas Accu-Chek®

1. Gattás Zaror V., "Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales", Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), segunda edición, 2011.

ACCU-CHEK®



www.accu-chek.com.pe



Teléfono
0800-00-388